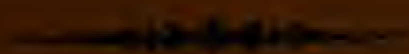
N. H. Rasmussen



Grundsætninger

for

Gymnastik-Undervisning



Edgar F Cyriax

Poul la Cour

med hilsen og tak fra

arbejderne i København.

Grundsætninger

for

Gymnastik-Undervisning.

Ved

N. H. Rasmussen,
Cand. polyt.

2den Udgave.

København.
Trykt hos M. Lazarus, Nyvej Nr. 19. V.
1890.


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Forord.

Da 1ste Udgave af denne lille Bog ifjor udkom, var Anledningen til dens Fremkomst den, at det af „Overbestyrelsen for de danske Skytteforeninger" var blevet mig overdraget at holde Instruktionskursus i Gymnastik for Delingsførere i Skytteforeninger. Paa Grund af, at der kun kan tildeles saadanne Kursus en stærkt begrænset Tid, fandt jeg det nødvendigt saa yderligt som muligt at skaane Eleverne for skriftligt Arbejde og udarbejdede derfor nærværende Bog, hvis Bestemmelse da saaledes hovedsagelig blev at tjene Delingsførerne som et Hjælpemiddel ved Siden af andre Bøger.

Til Udarbejdelsen ifjor var der kun levnet mig liden Tid, og jeg besluttede derfor den Gang at indskrænke mig til at udsende den som „Manuskript". Da 1ste Udgave i nogle Maaneder har været udsolgt, lader jeg hermed 2den Udgave følge efter. I denne er der foretaget nogle Ændringer og indsat enkelte Tilføjelser. Som den nu foreligger, haaber jeg, at ogsaa en Del Gymnastiklærere og -lærerinder vil kunne have nogen Nytte af den; og da muligvis ogsaa andre kan have Interesse af at gøre sig kændt med Grundtankerne i en rationel Gymnastik, fremlægger jeg den denne Gang for Offenligheden.

Det er en Selvfølge, at der ved Instruktionskursus kan og bør knyttes nærmere mundtlig Forklaring til adskilligt af Indholdet. En Del af Spørgsmaalene vil dog passende kunne gemmes til Repetitionskursus; dette turde gælde Spørgsmaalene 23—27.

København, i Avgust 1890.

N. H. R.

Indhold.

Till kämpasalens lekar
Han landets ungdom drog;
Han vilde fostra ekar
Uti den unga skog,
Han vilde styrkan lifva
Hos oss på nytt igen,
Han vilde Norden gifva
Tillbaka sina män.

(*H. Sätherberg* om **P. H. Ling.**)

Vi høre, hvor det kalder os frem,
vort gamle, sjunkne Fædrenehjem.
Det tappert bød Aartusender Trods,
men har nu hele sit Haab sat til os.

(At *C. Hostrups* „De unges Sang".)

I. Indledning.

1.

Hvad forstaas ved Gymnastik?

Planmæssigt ordnede Legemsøvelser.

2.

Hvad er Gymnastikens Maal?

At uddanne Legemet harmonisk til Sundhed, Styrke, Smidighed, Hurtighed, Haardførhed og Skønhed *).

Hvad Mennesket har faaet som medfødt Gave af disse Goder, skal ved Gymnastikens Hjælp befæstes og bevares. Det deraf, som Mennesket derimod har tabt, enten ved egen eller Forfædres Skyld eller uheldige Livsvilkaar, skal søges genvundet.

3.

Hvorfor kan Gymnastik have saadanne Virkninger?

Fordi den hjælper *Naturen* til at hjælpe sig selv. (Jfr. bl. a. Spm. 47). Bevægelse er naturlig for os; den er ikke blot et Livstegn, men ogsaa

*) De ved Gymnastiken indvundne legemlige Fordele medfører sjælelige Virkninger, idet Bevidstheden om at have et sundt og kraftigt Legeme til sin Raadighed, frembringer *Livslyst*, *Mod*, *Aandsnærværelse* o. s. v. I hvilken Grad Gymnastikens aandelige som legemlige Maal kan naas, afhænger foruden af selve Gymnastiken tillige af Lærerens Personlighed.

en Livsbetingelse: Menneskets Kraft tager til eller holdes vedlige ved Brug; men den tabes ved Uvirksomhed (stillesiddende Liv); og den ødelægges ved Misbrug (ensidigt Arbejde) og Overanstrængelse, være sig i Kampen for Tilværelsen eller i Form af raa Kraftprøver.

4.

Hvad er rationel Gymnastik?

En Gymnastik, hvor alt, hvad man foreskriver, tillader eller forbyder har en forstaaelig *Grund* (ratio), støttende sig til en fysiologisk, æstetisk eller psykologisk Sandhed af større eller mindre Vægt. Kan man ikke begrunde sin Fremgangsmaade, da er man uden Rettesnor, henvist til at vakle mellem modsatte Yderligheder, afhængig af Forgodtbefindende og Dagens Mode.

5.

Er en rationel Gymnastik fejlfri?

Nej, den gør ikke Fordring paa at blive betragtet som saadan. Derimod stræber den efter at blive mere og mere fuldkommen, og idet den gaar Begrundelsens Vej, opfylder den Grundbetingelsen for overhovedet at kunne naa frem mod Fuldkommenhed.

II. Om Øvelser.

6.

Hvad forstaas ved Ordet Øvelse?

En legemlig *Handling*, ved hvilken der enten *fremkaldes* eller *hindres* en *Bevægelse*.

7.

Hvad er Bevægelsens Genstand?

Vort eget Legeme eller Dele af det. Kun i særlige Tilfælde, samt naar man kommer uden for den egenlige Gymnastik, kan der blive Tale om at anvende ydre Vægte og fremmed Modstand.

8.

Hvad er det for Øvelser, ved hvilke der fremkaldes Bevægelse?

1) Saadanne, hvor kun en *Del* af Legemet bevæges, næmlig fra en Stilling, *Udgangsstilling*, til en anden, *Slutstilling*.

2) Saadanne, hvor *hele* Legemet flyttes (f. Ex. Løb, Spring, Klavringer m. fl.).

9.

Hvad er det for Øvelser, i hvilke Bevægelse hindres?

Saadanne, hvor Legemet *holdes* i en bestemt *Stilling*.

10.

Hvorledes dannes Øvelsernes Navne?

Først nævnes *Udgangsstillingen*, derefter den *Bevægelse*, som skal gaa ud derfra.

Naar Navnet paa en Øvelse skrives, sker det gærne med Forkortninger.

Ex. 1) Str. st. Sidebøjn. (= strækstaaende Sidebøjning). Str. st. betegner Udgangsstillingen eller Begyndelsesstillingen, Sidebøjning er Bevægelsen, som skal foretages ud fra denne. 2) Str. gr. st. Udgst. (Øvelsen gaar kun ud paa at indtage strækgrenstaaende Udgangsstilling.).

Det tekniske Navns Omsættelse i passende Kommandoord er en Sag for sig.

III. Om Øvelsesudvalg.

11.

Anvender en rationel Gymnastik alle mulige Øvelser?

Nej; ligesom Musiken ikke optager alle mulige Lydforbindelser, saaledes tager Gymnastiken af Øvelser kun et Udvalg med kændte og gavnlige Virkninger. (Jfr. Spm. 4).

Der vilde desuden ikke kunne blive Tid til at øve alt muligt, selv om dette virkelig var heldigt.

Af det, som det er mekanisk muligt at udføre, maa derfor en Del helt *forbigaas*, en anden Del *indskrænkes*.

12.

Hvilke Øvelser forkastes?

1) Saadanne, som ved udpræget Voldsomhed maa anses for farlige for Liv og Lemmer. Andre afgjort skadelige Øvelser, hvortil bl. a. i Reglen henregnes saadanne, som sammenklemmer Brystet („Klemstillinger").
2) Unyttige og overflødige, saasom Øvelser med Armene lagt over Kors paa Brystet, Øvelser hvor man hænger i Albueleddet eller støtter paa Albuerne o. m. a.
3) Alle uskønne Øvelser (med mindre de bevislig er nødvendige).

13.

Hvilke Øvelser anvendes?

De gavnlige, og af disse fortrinsvis de nødvendige, d. e. saadanne, som tilfredsstiller et *bestemt Bevægelsesbehov* (jfr. Spm. 14, 34—47 og 56) hos Legemet, uden samtidigt at medføre skadelige Bivirkninger, i det mindste ikke i for stort Omfang. Enhver Øvelse, selv den bedste, kan dog komme til at virke skadeligt, hvis den næmlig anvendes ensidigt eller til Overmaal.

14.

Hvad gaar Legemets Bevægelsesbehov ud paa?

At faa *alle* dets Organer (Nerver, Aarer, Muskler, Knogler, Lunger, Hjærte, Kirtler o. s. v.) udviklet forholdsvis ligeligt og altsaa ogsaa saa vidt muligt faa udjævnet saadanne Fejl, Vanførheder og Sygeligheder, som er fremkomne ved Arv, gennem den daglige Gærning eller overhovedet som Følge af ensidig Virksomhed.

15.

Hvori bestaar saadanne Udviklingsfejl?

1) I den af delvis Uvirksomhed eller Overanstrængelse følgende Hensygnen af visse Organer.

Ex.: a) Et fremadhængende Hoved.
b) Visse Hjærtefejl.

2) I ensidig Udvikling paa Helhedens Bekostning.

Ex.: En rund Ryg, et sammenklemt Bryst, mange Former af Rygradsskævheder.

16.

Hvad er bestemmende for en Øvelses større eller mindre Værd?

1) Dens almindelige udviklende Ævne.
2) Dens Simpelhed (Letlærthed).
3) Dens korrigerende Kraft. — Jo bedre en Øvelse kan modvirke en eller flere Svagheder og Legemsfejl, des mere Værdi har den, og denne Værdi vokser med Legemsfejlens Skadelighed. Heraf følger omvendt, at jo flere Fejl, der under en Øvelses Udførelse fremtvinges eller tillades i Holdning e. a., des mere forringes dens Værdi. (Jfr. Spm. 26.)

17.

Hvorledes tilvejebringes Øvelsesforraadet?

1) Ved af kændte Bevægelser at *fjærne* alt, hvad der ikke med Støtte enten af Erfaring eller Sandsynlighed har et forstaaeligt gymnastisk Øjemed.
2) Ved at *afpudse* de fra Folkelivet laante Øvelser, naar saadant behøves, for at faa mere Bestemthed ind i dem.
3) Ved at *tilføje* det manglende, det, som har vist sig at være *nødvendigt* (eller dog væsentligt) til bestemte Formaals Opnaaelse, saasom til korrigerende Brug (jfr. Spm. 16.3 og 26).
4) Ved at indrette Redskaber, som gør Øvelserne praktisk anvendelige som Fællesøvelser.

IV. Øvelsernes Virkning og Inddeling.

18.

Hvilken Kraft staar til Raadighed for Udførelsen af en Øvelse?

Muskelkraft efter Ordre fra Nervesystemet.

19.

Gør Muskelkraften alt?

Nej. Den understøttes bl. a. af

1) Gnidningsmodstanden, uden hvilken man ikke vilde kunne holde fast paa noget, ja ikke en Gang kunne staa paa Jorden.
2) Tyngdekraften, hvortil maa henføres Pendulforhold (hos Arme, Ben).
3) Luftens Tryk paa Ledhuler, der f. Ex. bevirker, at de Muskler m. m., der omgiver Laarleddet, intet har at gøre med at bære det vægtige Ben.

20.

Hvilke Hindringer for Bevægelsen skal overvindes ved Muskelkraften?

1) Tyngdekraften, d. e. Vægten af
   a) Dele af Legemet,
   b) hele Legemet,
   c) ydre Ting.
2) Gnidningsmodstand (mest inde i Legemet).
3) Modstand fra Modmuskler (Antagonister), fra Legemets Baand m. m.

21.

Hvorledes bestemmes den i en Øvelse virkende Muskelkraft?

Skeletdelene med tilhørende Ledforbindelser kan i deres Bevægelighed lignes ved Vægtstænger, der har Leddene til Omdrejningspunkter. Paa disse Stænger virker Kræfter i forskellige Retninger, som Tyngdekraften (Spm. 20,1) og Muskelkraften (Spm. 18). En nøjere Betragtning af Vægtstangsforholdet kan da i hvert enkelt Tilfælde lede til Bestemmelse af den virkende Muskelkraft, uden at der dog vil kunne være Tale om fin matematisk Udregning.

22.

Hvorledes sættes en bestemt Muskel eller Muskelgruppe i Virksomhed?

Ved Tilvejebringelse af et til Øjemedet passende Vægtstangsforhold, d. v. s. ved Indtagelse af en bestemt *Stilling*. Ex. Stupst. Udg.; fremligg. Udg. — Stupfald. Udg.; modfaldsidd. Udg.

23.

Hvorledes forholder det sig med Udviklingen af den enkelte Muskel?

Skønt Musklernes Udvikling ikke er Gymnastikens Hovedmaal, men snarere kun et af dens Midler, næmlig Midlet til derigennem at virke paa Nerver og Aarer og gennem dem atter paa Livet i det hele, saa er Muskeludvikling paa den anden Side saa vigtig i Gymnastiken, at den maa tages nærmere i Betragtning.

Bestemmende for en Muskels Trivsel og Udvikling er:

1) Størrelsen af dens Længdeforandringer.
2) Længdeforandringernes Forhold til „Middellængden“.
3) Modstandens Størrelse.
4) Den Hurtighed, hvormed Musklen trækker sig sammen.
5) Det Antal Gange, som den sættes i Sammentrækning.

24.

Hvilken Rolle spiller Længdeforandringerne ved en Muskels Sammentrækning?

Til en vis Bevægelse af en Legemsdel (en Haand f. Ex.) svarer en vis Muskelforkortning. Gennemsnitlig kan en Muskel forkorte sig $1/3$ af den Længde, som dens kødede Del har. Skal omvendt en Muskel til Stadighed arbejde med en og samme Forkortelsesgrad, tilpasser dens *kødede Del* sig saaledes, at den bliver gennemsnitlig 3 Gange saa lang som det Stykke, Forkortningen beløber sig til. Det er altsaa kun ved at gøre Musklens Sammentræknings- (og Udstræknings-) Bane størst mulig, at Livet i Musklens hele levende (aktive) Del, Kødet, kan bevares. Kødet vil i andet Fald forvandle sig mere eller mindre til Sene, d. e. antage livløs Skikkelse, hvorved der tabes i Handledygtighed og Smidighed. Man maa derfor ikke lade sig nøje med delvise Muskelsammentrækninger, men *tage Bevægelsen fuldt ud*, og det i *begge* Retninger, saa langt som Ledfor-

bindelserne tillader. Da det daglige Livs Bevægelser næsten aldrig sker til fuld Udstrækning, hværken i den ene eller den anden Retning, saa har Gymnastiken paa dette Punkt en vigtig Opgave: hindre Senedannelse.

25.

Hvad forstaas ved en Muskels Middellængde?

Et *Led* kan bøjes og strækkes (vrides og vrides tilbage). I Hviletilstand, f. Ex. i Søvne, er et Led, naar det overlades til sig selv, hværken fuldt strakt eller fuldt bøjet, men indtager en *Middelstilling*, der er en Frugt af forskellige Kræfters (Aarsagers) Virkning paa det (Tyngde, Muskeltræk, Gnidningsmodstand m. m.).

Til denne Middelstilling af Leddet svarer en *Middellængde* af hver *Muskel*, der passerer dette Led. Et Leds Middelstilling bestemmes af Musklernes Middellængde (m. m.); og Middellængden af en Muskel bestemmes atter af de Bevægelser, som den i sit daglige Arbejde har at udføre (jfr. Spm. 26).

26.

Hvorledes indvirker en Muskels Længdeforandringer paa dens Middellængde?

En Muskel kan arbejde

a) med Længde mindre end Middellængden,
b) „ — større „ —
c) „ — skiftevis mindre og større end Middellængden.

Arbejde a virker til at *mindske* Middellængden,
— b — „ „ *øge* —
— c — „ „ bevare —

Heraf følger, at Middellængden kan forandres. Med Forandringer i Musklers Middellængde (Selvstramning, Tonus) følger Forandringer i tilsvarende Leds Middelstillinger, d. e. Forandringer i *Holdningen*. Disse Forandringer kan gaa i skadelig eller i gavnlig Retning. Det daglige Livs Arbejder virker i denne Henseende tit i ensidig og skadelig Retning, hvorimod rationel Gymnastik virker til Gavn enten ved at befæste et godt Ligevægtsforhold eller ved at *rette et fejlagtigt* (jfr. Spm. $16,_3$).

Ex. 1. Haardt legemligt Arbejde kan give krogede Fingre, d. e. give Fingerbøjerne en for lille Middellængde, deres Modmuskler (Antagonister), Strækkerne en for stor. Gymnastiken skal mindske Strækkernes Middellængde ved at bringe disse Muskler til at arbejde i stærk Forkortning; samtidig vil den mindske Middellængden hos Bøjerne.

Ex. 2. Mennesker, som har meget at gøre med at bøje sig ned for at løfte tunge Byrder, skaffer sig sædvanligvis derved en krum Ryg, idet deres paa langs gaaende Rygmuskler gærne arbejder med stor Længde og saaledes ender med at faa betydelig Middellængde. De skal som Modvægt have Øvelser, der medfører *stærk* Forkortning.

Ex. 3. I Almindelighed sidder Skuldrene

for langt fremme. d. e. Skulderbladenes Fremadførere har Overvægt over Bagudførerne: Disses Middellængde skal da mindskes, hines øges.

27.

Hvilken Rolle spiller Modstandens Størrelse?

Tværsnittet af en Muskel vokser med Størrelsen af den Spænding, der gaar igennem den, d. e. med Belastningen. Men en Muskels Størrelse (Tværsnit) giver ikke al Tid et sikkert Maal paa dens virkelige Kraft. Dens Ævne til at frembringe en stor Mængde Arbejde er nemlig ogsaa afhængig af, hvor modstandsdygtig den er over for Træthed; og denne Modstandsdygtighed har intet at gøre med Musklens Rumfang, men er knyttet til skjulte Ernæringsforhold. *Ernæringen synes imidlertid at være mest begunstiget ved moderat Muskelspænding, moderat Belastning.*

Overdreven Belæsselse af en Muskel kan give Anledning til *Værk* i den, til *Sprængning* af Muskelfibre, ja endog til Løsrivelse af Stumper af det (de) Ben, hvortil den er fæstet.

For Muskelstyrkens Vedkommende skal der gennem Gymnastiken tilstræbes en Middel-Muskelstyrke. Atletisk Muskelstyrke, Over-Muskelstyrke, vindes kun paa Bekostning af andre Legemsdeles Trivsel eller ogsaa paa Bekostning af Sjælsævnernes (Hjærnelivets) Udvikling. Det er Harmonien, det gælder at vinde, Harmonien mellem Legemets Dele indbyrdes, Harmonien mellem Legem og Sjæl. Den legemlige Harmoni bestaar for Musklernes (Tværsnits) Vedkommende deri,

at deres Udvikling staar i Forhold til de Anstrængelser, som et naturligt Liv kan byde dem.

28.

Med hvilken Hurtighed maa en Muskel trække sig sammen?

Med en Hurtighed, der staar i omvendt Forhold til den Masse, der skal bevæges. Jo større Masse, des mindre Hurtighed; sørges der ikke for, at Musklen faar tilstrækkelig Tid til at trække sig sammen, kan der ogsaa paa denne Maade fremkaldes Muskelværk og Fibersprængninger. og i hvert Fald lides der et Krafttab.

29.

Hvor mange Gange skal man lade en Muskel trække sig sammen?

Det Antal Gange, som en Muskel har godt af at sammentrækkes, staar i omvendt Forhold til Sammentrækningens Styrke (d. e. Modstandens Størrelse og gennemløbne Vej). Ti i en vis given Tid kan en Muskel kun udføre en vis Mængde Arbejde uden at trættes og uden at behøve Hvile. Trætheden giver sig tilkænde ved formindsket Livlighed i Sammentrækningen. Vedholdende lokal Smærte kan ogsaa være Tegn paa, at Musklen er træt.

30.

Hvad er den almindelige Virkning af Øvelser?

Umiddelbart og især hos Folk. der ikke er vant til at røre sig, paaskynder Legemsbevægelse (legemligt Arbejde) Hjærteslaget, fremkalder liv-

ligere Stofskifte, giver kort sagt større Vitalitet (Livskraft).

Men desuden medfører passende Legemsbevægelse *efterhaanden* mange andre vigtige Følger. Den gør som Eftervirkning lidt efter lidt *Aandedrættet* betydelig dybere, langsommere og mere uafhængigt af stærk Anstrængelse. Ogsaa for *Hjærtet* bliver den endelige Eftervirkning, at det bliver mere uberørt af stærk Anstrængelse.

Fedtaflejringen formindskes; Musklerne bliver rødere, større og kraftigere. Benbygningen (Skelettet) udvikles. m. m.

31.

Fører den enkelte Øvelse tillige en særlig Virkning med sig?

Ja, om end mere eller mindre kændt. De Organer (Nerver, Aarer, Muskler, Knogler m. m.), der har en Hovedandel i Udførelsen af en Øvelse, kommer derved til at modtage en særlig Udvikling fremfor Organer, der intet har med denne Øvelse at skaffe. Endvidere øves der en vis bestemt Indflydelse paa Centralorganernes Virksomhed (Nerveliv, Aandedræt, Blodomløb, Fordøjelse, Afsondring m. m.).

En Øvelses Virkning er dog langtfra al Tid lige skarpt begrændset. Ikke alene har man Øvelser med dobbelt (Ex.: Kroghængende Udg.) og flerdobbelt Virkning (Ex.: Udfaldsøvelser); men ved mange Spring, Klavringer og lign. kan endog saa at sige hele Muskelapparatet komme i Virksomhed med Undtagelse af ganske enkelte

Partier. I en Mængde andre Tilfælde kan man dog meget vel paavise det eller de enkelte Partier eller Legemsdele, som en Øvelse fortrinsvis lægger Beslag paa. (Jfr. Spm. 20 a.)

32.

Kan Øvelserne inddeles efter deres Virkninger?

Ja; det er tilmed den eneste holdbare Inddelingsgrund.

Inddelingen vil i Hovedtrækkene blive saaledes:

1. Benøvelser.
2. Spændbøjninger.
3. Hævøvelser.
4. Ligevægtsøvelser.
5. Øvelser for Rygsiden (d. v. s. Skulderpartiet og Ryggen).
6. Øvelser for Forsiden.
7. Øvelser for Siderne.
8. Spring.
9. Aandedrætsøvelser.

33.

Gøres der ikke Brug af andre Øvelser end de her nævnte?

Jo. En Del *forberedende* Øvelser, der dog ogsaa med Føje kunde have haft deres Plads mellem Hovedslægternes Øvelser.

Endvidere *Ordnings- og Marschøvelser*, som indbefatter Vendinger, Rodeformeringer, Afstandtagen m. m. og forskellige Marscharter, samt *Løb*.

Desuden haves den for Legem og Sjæl lige

oplivende og forfriskende *Leg* samt det beslægtede Begreb *Idræt*. Og endelig *anvendte Øvelser*, som foruden det gymnastiske tillige har et ydre, praktisk Formaal. — Disse Øvelser (Leg, Idræt og anvendte Øvelser), der griber mere eller mindre ind i hinanden, hører ikke hjemme i den egenlige Gymnastik, men kan have deres Grund i den og danner da et gavnligt Tillæg til Gymnastiken.

34.

Hvilken Virkning har Benøvelser?

De virker paa Underlemmernes Blodomraade, afleder Blodet fra Legemets øvre Dele.

35.

Hvilken Virkning har Spændbøjninger?

De virker sammentrækkende paa Ryggen, hævende paa Brystet, sammenpressende paa Underlivsorganerne; endvidere virker de paa Lyskepartiets Kirtler, paa Arme og Ben.

36.

Hvilken Virkning har Hævøvelser?

De virker paa Armene, men fortrinsvis virker de til Brystkassens Bevægelighed og Udvidelse og derved paa Aandedrætsorganerne. Til at udvide Brystkassen virker de bedst, naar Armene er strakte eller næsten strakte. Bøjede Arme maa ikke benyttes, før Eleven magter at holde Skuldrene tilbage (undgaa „Klemstilling“) imens, d. e. give de paagældende Rygmuskler Overtaget over de Muskler, der vil føre Skulderbladet frem.

37.

Hvilken Virkning har Ligevægtsøvelser?

De virker væsenligst paa Nervesystemet. De af dem, der ikke foregaar i en hurtig Takt, virker tillige afledende fra Legemets indre Dele.

38.

Hvilken Virkning har Øvelser for Rygsiden?

De virker paa Skuldre, Ryg og Nakke og faar derved en fordelagtig Indflydelse paa Holdningen, ogsaa paa Brystets (d. e.: paa Brystets Udvidelse). De er særdeles gode til at forebygge Rundryggethed og Skævryggethed.

Ved at sikre Skulderbladene en fast og god Stilling skaffer man desuden Mulighed for at lægge større Energi ind i Armenes Bevægelser.

39.

Hvilken Virkning har Øvelser for Forsiden?

De virker paa Forsidens Muskulatur og derved ogsaa paa Underlivets Organer, paa Fordøjelsen o. s. v.

Fremdeles tjener de til at modvirke en for høj Grad af Svejryggethed.

40.

Hvilken Virkning har Øvelser for Siderne (vexelsidige Øvelser)?

De virker paa Underlivets skraatgaaende Muskler, paavirker ad forskellig Vej Fordøjelsen, virker i det hele paa Siderne og har stor Betydning for Legemets *ligesidige* Udvikling. Flertallet

af dem indvirker, lige som ogsaa Spændbøjninger og Rygøvelser, paa Rygmarven.

41.

Hvilken Virkning har Spring?

De tager betydelige Partier af vort Muskelapparat i Brug og bringer forskellige Dele deraf til at samarbejde i forskellig, men nøjagtig og hurtig Rækkefølge. De fremkalder Rystelser, der virker paa alt, Blodkar, Nerver o. s. v., i det indre. De har desuden stor sjælelig Indflydelse: udvikler hurtig Iagttagelse, Aandsnærværelse, Beregning, Selvtillid, Beslutsomhed og Mod.

42.

Hvilken Virkning har Aandedrætsøvelser?

De fremkalder de dybe, lange og rolige Indaandinger, der i høj Grad er at foretrække for voldsomme, pludselige og uregelmæssige Indaandinger, hvilke foruden at give Forpustethed tillige medfører Forstyrrelser i Blodomløbet.

Naar Aandedrætsøvelserne anvendes for at berolige Lungernes og Hjærtets Virksomhed, tages de ofte i Forening med lettere Ben-øvelser.

43.

Hvad tilsigtes ved Ordningsøvelser?

Som Navnet antyder; at *ordne* Gymnastikerne, saaledes at disse kan faa den Plads, de skal bruge.

Mange af dem lægger stærkt Beslag paa Elevernes Opmærksomhed (Øre) og udvikler og skærper Taktfølelsen.

De har disciplinerende Betydning. Men tillige kan de efter stærkere Anstrængelse anvendes i beroligende Øjemed.

44.

Hvad tilsigtes ved Marschøvelser?

Dels at vinde en god Gang, hvad dog ogsaa Gymnastiken i det hele skal virke til. Dels Sammenhold i Trop.

De fleste Marscharter har desuden Betydning som beroligende Øvelser.

45.

Hvilken Virkning har Løbeøvelser?

De sysselsætter en stor Mængde af Legemets Muskler. Men stærkest indvirker Løbet paa Aandedræt og Hjærtevirksomhed; det er i saa Henseende en meget voldsom Øvelse, som imidlertid, drevet gradevist, kan have særdeles stor Betydning for Udviklingen af Aandefanget (Lungekapaciteten).

46.

Hvilke Øvelser er de virksomste over for Legemets indre Forretninger?

Øvelser for den egenlige Krop (Stammen). Man maa dog ikke i Gymn. indskrænke sig til ene at arbejde med den egenlige Krop, men tage Lemmerne med, og det baade af Hensyn til Legemets ydre og indre Forretninger, som ogsaa af sjælelige Grunde for at hindre Ensformighed.

47.

Hvorfor er det vigtigt at tage Hovedhensyn til de centrale Organer, og særlig til Brystets?

Fordi der derigennem virkes tilbage paa alle andre Dele af Legemet. Centraldelenes Udvikling kommer Helheden til gode. Altsaa er det fortrinsvis ved dem, at vi „lever og aander“, hvad der bl. a. ses af, at en, selv kun kortvarig, Stansning af Lungers og Hjærtes Arbejde, medfører Døden.

48.

Hvilket er Gymnastikens vigtigste Bud?

Man maa aldrig i Stillinger og Bevægelser glemme Vilkaarene for Brystets Udvikling!

Alle de Udgangsstillinger og Bevægelser, der er udtænkt og afpasset rigtigt, tilsigter derfor Brystets Udvikling ved Siden af deres andre særlige Formaal. Og enhver rigtig Øvelse, der udføres villiekraftigt og med udelt Opmærksomhed, bliver til en Brystøvelse (Lungegymnastik).

Det kraftige, hvælvede Bryst er et af Styrkens og Manddommens Mærker og en af Betingelserne for Legemets Skønhed og Adel.

49.

Kommer der al Tid gavnlige Virkninger af friske Menneskers Gymnastik, naar denne ledes forstandigt?

Nej, kun under Forudsætning af, at Vedkommende faar tilstrækkelig Føde, Luft og Lys, samt Hvile (Søvn).

Føden (Mad og Drikke) samt Luften (Ilt) „holder det levende Værk i Gang“. Organernes Virksomhed fortærer og forvandler det tilførte,

der derved bliver omsat i nyt Legemsvæv og Arbejdsdygtighed.

50.

Kan alle tilsyneladende friske tages med til Gymnastik?

Nej; Folk med Hjærtefejl, Broktilfælde og lign. kun efter en kyndig Læges Tilladelse og nærmere Forskrifter.

V. Dagsøvelsens Bygning.

51.

Hvorledes forenes Øvelserne til gymnastisk Brug?

Til saakaldte *Dagsøvelser*. En Dagsøvelse skal indeholde en *gymnastisk Helhed*, d. v. s. en tilstrækkelig Mængde af saadanne Øvelser, som taget i en vis Rækkefølge anstrænger Legemet med alle dets Muskelgrupper og andre Organer i en passende Grad. En saaledes bygget Dagsøvelse vil ikke frembringe nogen Overlæsselse, nogen vedholdende Udmattelse, men tværtimod efterlade en Følelse af legemligt og aandeligt Velvære.

52.

Hvorledes ordnes en Dagsøvelse?

Efter at man er kommet ud over de første Begyndelsesgrunde, har den i Hovedtrækkene følgende Udseende (jfr. Spm. 58):

1. Benøvelse i Forb. med lettere fritstaaende Øvelser.
2. Spændbøjning.
3. Hævøvelse.
4. Ligevægtsøvelse.
5. Øvelse for Rygsiden.
6. Marsch, Løb.
7. Øvelse for Forsiden.
8. Øvelse for Siderne.
9. Hævøvelse.
10. Spring.
11. Aandingsøvelse.

53.

Hvad er Grunden til, at man har ordnet Øvelserne just paa denne Maade?

Lang Tids Erfaring har vist, at man kan give Eleverne mere anstrængende og mere sammensatte Øvelser og dog være mindre udsat for at forvolde Overanstrængelse, ifald man lader Øvelsesslægterne følge hinanden i den angivne Rækkefølge.

54.

Kan der finde Ændringer Sted i den nys opstillede Dagsøvelse?

Ja. Hvis man kun er sparsomt forsynet med *Redskaber*, kan man

1) lade en Del af Eleverne udføre Sideøvelse, medens en anden Del udfører Forsideøvelse.

   Paa samme Maade kan man forholde sig med

2) Spændbøjning og 1ste Hævøvelse, samt med

3) Ryg- og Forsideøvelse.

M. a. O. følgende Numre kan bytte Plads:

7 og 8
2 „ 3
5 „ 7.

For kort *Tid* giver Anledning til visse Indskrænkninger i Øvelsesrækken.

55.

Kan en Øvelse fra en af Hovedslægterne undværes i en Dagsøvelse?

Det kan kun tillades som Undtagelse. Derimod maa daglig Forsømmelse af en vigtig Øvelsesslægt anses for skadelig. (Jfr. Spm. 81.)

56.

Har Mennesker af forskellig Livsstilling som Følge deraf Trang til forskellig Legemsøvelse?

Ja, til en vis Grad.

Stillesiddende Folk bør have et *Tillæg* i Form af Bære-, Trække-, Skyde- og Brydeøvelser. Folk med legemligt Arbejde trænger gennemgaaende ikke saa meget hertil, men kan nøjes med den egentlige Dagsøvelse. Regel kan det siges at være, at hvad det daglige Liv giver forholdsvis mindst af til Harmoniens Bevarelse, skal Gymnastiken give forholdsvis *mest* af.

57.

Kan der gives Regler for Tidens Fordeling mellem fritstaaende Øvelser og Redskabsøvelser?

Nej. Men hvad det gælder om, er at tilstræbe tilstrækkelig Alsidighed, Omvexling mellem forskellige Legemsdele, mellem samsidige og vexel-

sidige Øvelser, mellem Forflytninger og Øvelser paa Stedet o. s. v. Ogsaa af Hensyn til sjælelig Indvirkning gør Omvexling godt.

58.

Hvorledes forholder man sig over for Øvelser, der er anstrængende for Hjærtevirksomheden?

Man indskyder en beroligende Øvelse (jfr. Spm. 127,$_3$) lige før eller lige efter (eller baade før og efter). Dette angives ved et +, naar man skriver Dagsøvelser. Om Tiden tillader det, kan en lille Hvilestund ogsaa være paa sin Plads.

59.

Hvor tidt skal hver enkelt Øvelse gentages i umiddelbar Følge?

Saa mange Gange, at der mærkes en virkelig Anstrængelse deraf, som dog ikke maa ledsages af nogen Ubehagelighed, saasom for hurtig Aandning og Hjærtevirksomhed, Udmattelse el. a. (Jfr. Spm. 29.)

VI. Nøjagtighed i Udførelsen.

60.

Hvad er Betingelsen for den enkelte Øvelses rette Virkning?

Udførelsens Godhed, d. e. Nøjagtighed i Udgangsstilling, Bevægelse og Slutstilling. Afvigelse fra det rette i disse 3 Momenter kaldes *Fejl*, og kan formindske eller umuliggøre Øvelsens tilsigtede Virkning, ja endog fremkalde en modsat skadelig Virkning. (Jfr. Spm. 12,$_1$.)

61.

Skal en i sig selv god Øvelse lægges til Side, naar den ikke kan blive udført rigtigt?

Det kommer an paa, om Fejlene er saa mange og saa store, at Øvelsen i det hele mere skader end gavner, mere river ned end bygger op.

62.

Hvad er Betingelsen for en Bevægelses Fejlfrihed?

1) At den gaar i den rette Retning, fra Stilling til Stilling (*Formen* rigtig), m. a. O. at altsaa den nødvendige Hjærnevirksomhed udstykkes saaledes, at alle de Muskler og Muskelgrupper, der maa arbejde for at frembringe og regulere Bevægelsen, virkelig kommer med i Spillet i forholdsmæssigt Omfang.

2) At Nervevirksomheden afpasses saaledes, at al Ting sker til rette *Tid*, d. e. saaledes at Bevægelsen faar den Hurtighed eller Langsomhed, som den skal have.

63.

Hvorfor skal mange Bevægelser udføres langsomt?

1) Enten fordi de ved at blive udført hurtigt vilde virke for voldsomt.

2) Eller som Forberedelse til hurtig Udførelse.

64.

Hvad er Aarsag til Fejl?

Forudsat, at Læreren ikke har forlangt Umuligheder:

1) Uklar Opfattelse hos Eleverne af det, som skal gøres.

2) Manglende Samvirken mellem forskellige Muskler eller Muskelgrupper, d. v. s. Ufuldkommenhed i Nervevirksomheden, i Uddelingen af Villiens Ordrer.

Ex. paa 2): At undlade at bære Hoved, Hals oppe, naar andre Legemsdele anstrænges, at lade Brystet falde sammen ved en Bagudbøjning af Ryggen, at tillade Vridning at finde Sted under en Sidebøjning, at undlade at samle Benene under Armgang.

Villien kan tilvejebringe den Samvirken, der saaledes mangler. Dertil kræves dog hyppig Gentagelse af de paagældende Øvelser, i Begyndelsen under stærk Paapassenhed fra Elevernes Side, senere kommer det til at gaa mere „af sig selv". Paa samme Maade gaar det med en særegen Klasse af Fejl, de saakaldte *Medbevægelser*, saadanne der ufrivilligt følger en anden Bevægelse. Som Ex. paa dem kan nævnes: At hæmme Aandedrættet, trække Skuldrene frem eller op, stikke Hagen frem, rynke Panden. Medbevægelser giver som andre overflødige Bevægelser unødvendig Træthed, om det end i Begyndelsen volder Eleverne Besvær at arbejde dem bort; det lykkes ikke al Tid at blive helt af med dem.

65.

Hvori bunder en Stillings Fejlfrihed?

I Skeletdelenes rette indbyrdes Stilling.

66.

Hvorledes vindes Nøjagtighed i Stillinger?

1) Ved at gøre udstrakt Brug af rette Linier

og rette eller halvrette Vinkler, f. Ex. ved alle Fodflytninger. Eleverne bliver derved bedre i Stand til at fatte, hvad de skal gøre. Anvendelse af de simple geometriske Former kan dog overdrives. Da nemlig Brugen af de rette Linier, rette Vinkler m. m. kun er Middel, aldrig Maal, saa bliver enhver unødvendig Anvendelse deraf, ved hvilken der ikke tages Hensyn til deres Nytte, kun en tom Formalisme, en meningsløs Mekanik. Exempelvis skal man ikke øve Forflytninger i det uendelige.

2) Ved fra første Færd at gaa gradvist fremad fra lettere til vanskeligere, fra simplere til mere sammensatte Opgaver; herunder indbefattet at øve mange hurtige Bevægelser langsomt, inden man lader dem udføre rask.

67.

Hvad vindes ved Valget af enkle Stillinger?

1) Opgaverne bliver simplere, Eleverne faar begrænsede Legemspartier at fæste Opmærksomheden paa og kan saaledes lettere undgaa Fejl. Læreren bliver bedre i Stand til at rette saadanne. Man kan m. a. O. ad den Vej ikke alene skaffe mindre anstrængende Øvelser, men ogsaa bedre skole Nervernes Virksomhed, oparbejde Spændighed.

2) Der kan fremkaldes stærk Forøgelse i *lokal* Muskelanstrængelse og Blodtilstrømning.

68.

Kan man indrette sin Undervisningsmaade efter Stillinger alene?

Nej; man bør ikke indskrænke sig til udelukkende *strængt* formbestemte Øvelser, ti det vilde føre til, at man maatte slaa Streg ikke blot over flere af de mest udprægede Ligevægtsøvelser, men ogsaa over næsten alle Forflytninger baade paa Gulvet og oppe i højere Redskaber.

69.

Har alle Fejl lige stor Betydning?

Nej. Tidt stiller det sig saaledes, at en Øvelse, idet den bliver udført af mange ad Gangen, giver Anledning til flere betydelige Variationer, der maaské i og for sig ikke er videre uheldige. Men alligevel kan saadanne Forskelligheder, naar Øvelsen udføres paa Række (Geled), se meget ilde ud og forkvakle Elevernes Opfattelse af det rigtige og det urigtige og vænne de fleste til en Mangel paa Bestemthed, der ofte kan blive til en høj Grad af Uorden.

70.

Hvor vidt bør Fejl taales?

En Fejl maa til en Tid taales, naar den modarbejder og efterhaanden ophæver en endnu værre Fejl.

Der er en „Fejl“, som man endog undertiden med Flid giver Anvisning paa at begaa paa Grund netop af dens Ævne til at hindre endnu værre Fejl i at komme frem; det er Anvendelse af „Buehals“ (jfr. buest. Udgst.) ved visse Øvelser

fremfor den normale og mere korrigerende Stilling af Halsen, hvor Hagen holdes indtrukken. Ex. paa Øvelser, hvor „Buehals“ kan komme i Anvendelse, er

1) St. R-Bøjn. fremad („Se paa Væggen, saa højt som muligt!“).
2) Favst. 2-A-Slag, bøjst. 2-A-Str. udad, st. 2-A-Runding, frembueligg. Udgst., alle Hævøvelser med lodret Overkrop og lign. (som buehæng. Udgst.) („Se paa Loftet!“).
3) St. R-Bøjn. bagud, Spændbøjning („Se paa Væggen bagved!“).

Det siger dog sig selv, at man ikke uden hvor det er nødvendigt, tilskynder til denne Afvigelse fra det normale.

71.

Hvad bevirker, at de benyttede Øvelser efterhaanden tager til i Værdi?

Den stigende Ævne til at udføre dem rigtigt og smukt.

72.

Er alle Afvigelser fra den normale Udførelse af en Øvelse at anse for Fejl? (Jfr. Spm. 70).

Nej. Der er noget, man har givet Navn af „*tilladte Individualiteter*“, som man ofte faar med at gøre, f. Ex. ved visse bundne Spring (d. e. saadanne, hvor Hænderne støttes mod et Redskab under en Del af Springet). Saaledes er Sidespring paa Dobbeltbom en af de Øvelser, hvor der er stor Plads for (tilladte) Individualiteter. Armenes Stilling i str. st. Udgst. kan i

Henseende til Afstanden mellem Hænderne hos somme ligeledes give Ex. paa tilladte Individualiteter; saadanne maa taales paa Ensartethedens Bekostning.

VII. Stigningen i Gymnastiken.

73.

Hvilke almindelige Regler ligger til Grund for Fremgangsmaaden i rationel Gymnastik?

1) At *dele* de mest formbestemte Øvelser i visse Underafdelinger, *Stillinger*, trinvis udledt af hinanden fra den simpleste Grundstilling, Retstillingen. (Jfr. Spm. 67 og 68.)

2) Førend en sammensat Øvelse tages for, øves de Grundøvelser, som den bestaar af.

Ex.: Str. stupst. 2-A-Str. deles i str.st. 2-A-Str. og str.st. R-Bøjn. fremad; men begge disse Øvelser forberedes selv ved Brug af endnu simplere Øvelser.

74.

Hvilken Stilling er vigtig fremfor nogen anden?

Retstillingen, dels fordi den anvendes meget som selvstændig Udgangsstilling. dels fordi den gaar mere eller mindre igen i næsten alle Stillinger og Øvelser (endogsaa i Spring).

75.

Hvad udmærker Retstillingen sig ved?

Først og fremmest ved at „*give fuldt Aandedræt*“. Dette gøres muligt ved at holde Ryggen

ret, Hovedet højt, Hagen inde, Skuldrene tilbage og sænkede, Brystet fremme og frit, Underlivet (Hofterne) tilbage m. m.

En god Retstilling giver Mulighed for højeste Grad af Skønhed. Kraft i Handling, Helhed og Bestemthed.

76.

Kan de blotte Udgangsstillinger gøres til Genstand for selvstændig Indøvelse?

Ja, enhver Udgangsstilling *bør* endog indøves til en vis Grad af Sikkerhed, inden der foretages Bevægelser ud fra den. Dertil kommer, at de fleste Udgangsstillinger har stort selvstændigt Værd, f. Ex. str. st. Udgst., fremligg. Udgst., faldsidd. Udgst. m. fl. (jfr. Spm. 22).

77.

Hvorledes kan man forandre en Udgangsstilling?

1) Ved at forandre Understøtningsfladen. St. og gr. st. Udgst. er Ex. paa Udgst. med forskellig Understøtning.
2) Ved at forandre Vægtstangsforholdet:
   a) i Skeletdelenes indbyrdes Stilling,
   b) i deres Stilling til Omverdenen.

   Bøjstupst. og str. stupst. Udgst. er Ex. paa a). Sidefald. Udgst. med Haand henholdsvis paa Bænk eller Gulv er Ex. paa b).
3) Ved Forening af 1) og 2).

78.

Til hvilken Grad bør Øvelserne være vanskelige?

Man bør for ethvert Menneske benytte *alle* saadanne (nødvendige) Øvelser, som man er i Stand til at faa udført med en saa stor Grad af Godhed, at de gør mere Gavn end Fortræd (jfr. Spm 61). I den Henseende har man væsenligst Stillingerne at rette sig efter; ti jo mindre Eleven formaar at holde de til Stilhed bestemte Legemsdele i deres foreskrevne Stilling, desto nærmere er han ved den Grænse, hvor hele Opgaven overstiger hans Udvikling.

79.

Kan alle komme lige vidt i gymnastisk Udvikling?

Nej. Ingen kan komme længere, end hans naturlige Anlæg tillader. Men enhver kan under dygtig Ledelse komme saa langt, at han kan sige, han har haft Gavn og Glæde af sit gymnastiske Arbejde.

80.

Kan man indskrænke den benyttede Del af Øvelsesforraadet for meget?

Ja. Men naar Indskrænkning er nødvendig, bør der dog anvendes saa mange af de gymnastisk gode *Stillinger*, som muligt, selv om der ikke bliver udført Bevægelser ud fra dem, f. Ex. hæng., fremligg., stupfald., sidefald., hvilst. Udgst. m. fl.

Dette gælder saadanne Elever, hvis Kræfter ikke tillader dem ud fra de paagældende Stillinger at gøre nogen *Bevægelse* med lettere eller tungere Legemsdele.

81.

Kan der, som Aarene gaar, blive Tale om at lægge Hovedøvelser til Side?

Ingen større Øvelsesslægt af Værdi falder bort, saa længe den unge vokser og udvikles. Kun det forholdsvis mindre vigtige bliver mindre anvendt med Aarene. (Jfr. Spm. 55.)

82.

Bør man under alle Forhold lægge samme Vægt paa Begrænsning gennem Stillinger?

Nej. Denne Begrænsning vil efterhaanden blive mere og mere unødvendig og overflødig, ja til Dels endog ubetimelig. Paa et fremrykket Standpunkt maa man komme ind paa i hver væsenlig Øvelse at lægge saa meget ind fra andre Øvelsesslægter, som ske kan, uden at der opstaar Karrikeringer, væsenlige Fejl. Brugen af fritstaaende Øvelser tager af i Forhold til den øvrige Øvelsesmængde. Der kommer et mere idrætsmæssigt Sving over det hele. Redskabsspring, Kuldbytter (Overslag). Venden Mølle, sværere Hævøvelser, Udligninger m. m. øves mere end tilforn. Kun maa man, idet man saaledes paa en Maade stiller sig mere frit over for Øvelsesstoffet, lige fuldt omhyggeligt sørge for, at der ogsaa igennem de friere Øvelser kommer „gymnastisk Helhed“ (jfr Spm. 51) i Dagsøvelsen; uden dette er man borte fra Gymnastiken (jfr. Spm. 1 og 4). Hvad der endnu øves af staaende og støttede Øvelser, har sin Plads i den første Del af Timen. Der bør dog endes med passende Af-

slutningsøvelser: formbestemte, formgivende, prægende Øvelser, beroligende dito.

83.

Paa hvilket Tidspunkt bør man i en frivillig Forening gaa over til mere sammensatte Øvelsesformer?

Omtrent fra første Færd maa der i Form af smaa bundne Spring komme lidt til, senere mere. Men stadig maa man, naar Karrikering eller væsenlige Fejl mælder sig, deri se *Afvisere*, som faar os til at gaa tilbage til lettere Opgaver. Tid spares dog ved at undgaa den Slags Tilbagetog. Heller ikke maa man glemme den store Betydning, som saa mange tilsyneladende simple Øvelser har til at fremme Udviklingen af Legemets Sundhed og Skønhed til samme Tid, som de afgiver den fortrinligste Grundvold for og Forberedelse til al større Idræt — man narrer sig selv ved at springe dem over!

84.

Hvorledes øges Styrkegraden i en Dagsøvelse?

1) Ved at gøre den enkelte Øvelse stærkere.
2) Ved at indskyde flere Øvelser, f. Ex. ved foruden Aandingsøvelsen at lade en kort Række fritst. Øvelser, indeholdende en lille let „gymn. Helhed“, slutte Dagsøvelsen — eller ved at indskyde en Forside-, Rygside- og vekselsidig Øvelse imellem 9 og 10 (Spm. 52) — ved at tage flere Slags Spring m. m.
3) Ved begge Dele.

85.

Hvorledes øges Styrkegraden indenfor samme Øvelsesslægt?

1) *Ved at give samme Muskeldele stærkere Anstrængelse:*

Ved Hjælp af

a) Forlænget Vægtstang, f. Ex. str. fremligg. Udgst. for ving. fremligg. do., kroghæng. (b) Udgst. for kroghæng. (a) do., sidemodhalvst. Sidebøjn. for st. do. (Jfr. Spm. 77,2.)

b) Længere Bevægelsesbane, f. Ex. stærkere Grad at Armbøjning i modhæng. 2-A-Bøjn., større Vinkel i Vridninger.

c) Øget Hastighed, f. Ex. Kastvridn. i Modsætning til Vridning.

d) Øget Varighed.

e) Øvelsens Gentagelse et større Antal Gange.

f) Vægtens Forøgelse ved ydre Vægte.

2) *Ved at drage flere Muskeldele ind i Øvelsen:*

a) Ved Udvidelse af Udgangsstillingens Omraade til at indbefatte flere Legemsdele, f. Ex.: spændbøjst. Taahævn. (fra spændbøjst. Udgst.) — frembueligg. Udgst. paa Gulv (Mave-Laar) og paa Bænk (Laar alene) — str. for ving.

b) Ved at forene forskellige Deles samtidige Bevægelse; f. Ex. Armstr. under Knæbøjn.

c) Anvendelse af mange Tidsmaal paa Rad. Ex. Armstrækning opad-fremad-udad.

d) Ved hurtigt at sammendrage 2 modsatte Bevægelser til en eneste. Ex. Fodslutning og Fodudvridning, forskellige Sammendragninger af Tidsmaalene i frit Spring, st. B-Udadføring med hurtig Fornyelse.

e) Ved at formindske Understøtningsfladen (d. v. s. besværliggøre Ligevægten) i Udgangsstillingen, f. Ex. slutgangst. Udg. for gangst. (b) do.

3) Ved gennem Forandring af Udgangsstilling (Hældning) at *øge Blodtrykket i Hjærnen*, f. Ex. spidsstupfald. Udgst. for vægtfald. do.

86.

Skal man indenfor samme Øvelsesslægt al Tid stræbe efter at komme til højere Vanskelighedsgrad?

Ja; men dog mindre for frivillige Foreningers vedkommende med deres forholdsvis lange Tid mellem Gymnastiktimerne end for Gymnastik under heldigere Vilkaar. Desuden bør en kortere Tilbagevenden til en forud brugt Øvelse nu og da finde Sted paa Grund af, at det simplere, som i lang Tid ikke bliver øvet, derved bliver sværere (jfr. Spm. 71). Angaaende Spring og lignende Øvelser mærkes, at man aldrig gaar længere, end at der er saa stor Sikkerhed for Liv og Lemmer, som med Rimelighed kan forlanges.

87.

Naar gaar man over fra en Dagsøvelse til den følgende?

Naar alle Deltagerne, hver efter sin Ævne, kan udføre de enkelte Øvelser rigtigt. Fra Tid til anden kan det dog være fordelagtigt at gaa tilbage til en tidligere Dagsøvelse. (Jfr. Spm. 71).

88.

Hvorledes gaar man fra en Dagsøvelse til den følgende?

Ikke paa en Gang, men i Smaaportioner, efterhaanden som noget er blevet saa godt indøvet, at det giver Ret til at blive ombyttet med noget nyt.

89.

Kan man lade Gymnastikøvelserne tage jævnt til i Styrke fra Barneaarene og opefter?

Nej. Legemskraften vokser ikke jævnt hværken med Aarenes Antal, med Legemets Højde eller med dets Vægt. Brat Vækst sætter omkring ved 14—17 Aars Alderen en Grænse for Stigningen i alle længevarende Øvelser og i rene Hævøvelser, d. v. s. saadanne, hvor Legemets Vægt hænger i Armene alene; ligeledes ogsaa tit i Spring med kort Tilløb. Denne Alder raader ikke over den fuldt udviklede unge Mands Udholdenhed.

Senere kommer der et Tidspunkt — gennemsnitlig maaské ved 30 Aars Alderen — da det *begynder* at gaa ned ad Bakke med Legemets Spændighed, og hvor de gymnastiske Øvelser derfor maa — ikke ophøre men — begynde at tage

af i Styrke, saaledes at Gymnastik for gamle Folk kommer til at ligne Smaabørns Gymnastik en Del.

90.

Hvad er ejendommeligt for Gymnastik i Overgangsalderen?

Man maa ikke lade den enkelte Øvelse vare for længe, navnlig ikke holde anstrængende Stillinger for længe; aldrig gaa til Grænsen, men særlig her gøre sig til Regel hellere at tage for lidt end for meget. Saa lang Tid det, f. Ex. under en Klavring, gaar rask og flinkt, er der ingen Fare, men længere er man ikke sikker; den Svækkelse i Arme og Overliv, Overgangsalderen som Regel fører med sig, maa der tages forstandigt Hensyn til.

Gælder det saaledes om at mindske Anstrængelsen i den enkelte Øvelse, saa skal man derimod ikke mindske Øvelsernes *Antal*, men snarere øge det.

I øvrigt kan de fleste af de Øvelser, der bruges for Voksne, ogsaa anvendes for Overgangsalderen, kun man passer paa fuld Korrekthed i Stillinger, og sørger for at lade al bestemt Bevægelse paa Stedet begynde og ende med den bestemte Udgangsstilling. Paa selve Retstillingen maa der lægges megen Vægt.

Forud for den egenlige Gymnastik bør der begyndes med nogle faa Øvelser med mindst mulig Anstrængelse men med største Tidsbestemthed (Ordningsøvelser og lign.) for at faa „Takten“

sat godt i Gang. Allerede ved denne første Begyndelse passes der paa Opstrækningen.

De stærkeste Øvelser bør have Plads i den sidste Halvdel af den samlede Øvelsesrække, der dog her som al Tid maa *ende* med mildere Øvelser.

Saakaldt „levende Støtte“ bør som Regel undgaas her.

Redskabsspring med Tilløb hører til de Øvelser, som denne Alder sætter særlig Pris paa. Men da disse Spring ikke ene formaar at give den Udholdenhed og kraftfulde Holdning, som maa anses for at være nødvendig, saa bør der ved Siden deraf i rigt Maal anvendes flere andre Øvelser; navnlig gælder dette i Henseende til Stillinger.

91.

Bør der være Forskel paa de to Køns Gymnastik?

Ja; fra det 12te Aar af faar Pigernes Gymnastik en fra Drengenes forskellig *Karakter*, hvorimod det, hvad selve Øvelserne angaar, væsenligst er Anstrængelsesgraden, der bliver forskellig. Medens Ynglingens Øvelser efterhaanden bliver mere kraftige og øjeblikkelige, gaar derimod den unge Kvindes Ævne mere i Retning af det bløde og bøjelige. Især for de unge fuldvoksne træder Forskellighederne frem. Paa Grund af, at Kvinders Overliv, Skuldre og Arme er svagere end Mænds, maa de have lette Hævøvelsər. De skal i det hele have *mange*, men

forholdsvis milde Øvelser. Kvinder har for de fleste Øvelsers vedkommende mindre Ævne til Raskhed, end Mænd har. Øvelser som Løb, Længdespring, bundne Spring m. m. bør de derfor have mindre af. Ved Indøvelse af Højde- og Længdespring maa man gaa smaat frem, da Kvinder ellers vil være tilbøjelige til at forstuve Fodleddet eller skade Ryggen i Lændepartiet. Ved Indøvelse af Løb siger man forud til dem, at de skal træde ud, hvis de bliver trætte (forpustede, faar Hjærtebanken, Svimmelhed), dog at de ikke maa sætte sig straks, men gaa lidt.

VIII. Redskaber, Gymnastiksale, Klædedragt.

92.

Hvad tilsigtes ved Brug af Redskaber?

At skaffe en fyldige Udvikling ved at tilvejebringe andre Udgangspunkter for Bevægelser end de, der kan faas ved Benyttelse af Legemets Led og Skeletdele alene. Hovedredskabet er dog selve vort Legeme med dets hele Rigdom af forbundne og forbindende Dele: *dette* Redskab er ved *alle* Øvelser det vigtigste; de ydre Redskaber er kun Hjælpe- eller Forstærkningsredskaber for det.

93.

Hvad er bestemmende for et Gymnastikredskabs større eller mindre Værd?

1) Dets Simpelhed (Billighed).
2) Den Udstrækning, i hvilken det lader sig anvende til gavnlige og nødvendige Øvelser af forskellig Art samt for Folk af forskellig Alder og Styrke (Svaghed).
3) Den Lejlighed, det giver til Tidsbesparelse,
   a) ved at ordnes til Brug;
   b) ved at være i Brug, ved næmlig at tillade et større eller mindre Antal at blive øvet samtidig.
4) Den mindre eller større Plads, det tager bort fra Gymnastiksalens Gulvflade.

94.

Hvilke Redskaber er fortrinsvis anvendelige i en rationel Gymnastik?

1) Bomme.
2) Ribbevæg.
3) Skamler (Bænke).
4) Stiger.
5) Tov, Stænger.
6) Bukke, Heste
   m. fl.

95.

Kan der drives Gymnastik uden Redskaber?

Det kan der, og der maa da gøres udstrakt Brug af s. k. levende Støtte (levende Redskab); men dette maa være at anse som Nødhjælp, og det kan ikke anbefales stærkt til f. Ex. Skytteforeninger paa Grund af, at det forudsætter finere gymnastisk Blik og Haandelag, end man her som Regel tør gøre Regning paa. I disse maa

der derfor stræbes hen til at faa de nødvendige Redskaber skaffet til Veje, selv om det ikke bliver i rigelig Mængde.

96.

Hvorledes anbringes Gymnastikredskaberne?

Saaledes, at de er

1) hurtigt bragt i Orden,
2) let tilgængelige til Brug,
3) lette for Lederen at overse, naar de er i Brug,
4) mest mulig af Vejen, naar de ikke er i Brug.

97.

Er Brug af Madrasser at anbefale?

Egenlig ikke. De giver Støv og fører flere andre Ulæmper med sig. Bedre er det at benytte Kokusmaatter, som har den Fordel, at de kan bankes ud, og som desuden er mere varige end Madrasser.

98.

Er Brug af Springbrædt at anbefale?

Nej. Der maa i alt Fald kun kunne blive Tale om fast Springbrædt, som dog imidlertid udmærket godt kan undværes.

99.

Hvor stor bør en Gymnastiksal være?

20—36 □ Fod for hver Gymnastiker. Højden 18—25 Fod, Længden $1^1/_2$—$2^1/_2$ Gange Breden.

100.

Hvorledes bliver man af med Støv foruden ved at undgaa Brugen af Madrasser?

Ved forud for hver Time at lade en vaad Svabert gaa over Gulvet, samt ved en Gang imellem at vaske Gulv, Ribber m. m.

101.

Hvad har man mere at gøre for at holde frisk Luft?

Aabne Vinduer (Døre) ogsaa i Timerne, f. Ex. under Løb. — Allerbedst vilde det være, om man kunde holde Gymnastiken i fri Luft.

102.

Hvor varm bør Gymnastiksalen være?

Helst 8—10 Grader Celsius. Er den koldere, maa de gymnastiserende have saa mange des flere Klæder paa til at begynde med og først i Løbet af Timen, efterhaanden som Varmegraden stiger, tage Klædningsstykker af.

103.

Hvorledes bør Klædedragten være under Gymnastikøvelse?

Saaledes at den ikke paa noget Punkt hindrer Legemets fri Bevægelighed eller Blodets Løb. Ingen stram Tilknapning, hverken ved Hals, Haandled eller andet Steds; de saa almindelige snævre Veste maa undgaas. Strammende Livbælter, trykkende Seler, samt Strømpebaand maa saa vidt muligt bort; Metalspænder, som kan trykke Legemet, bør undgaas. I øvrigt maa Klædedragten ikke være hverken for varm eller for kold; bare Arme er ikke at anbefale. Uldne Stoffer er de bedste til en Gymnastikdragt. —

Det er sundest, efter Øvelsernes Slutning, at skifte det Tøj, det er blevet fugtigt af Sved.

Er der Lejlighed til umiddelbart efter Gymnastiken at faa et koldt Bad (Styrtebad e. a.), da har dette Betydning ikke alene for Renligheden, men ogsaa som Hærdningsmiddel.

IX. Læreren.

104.

Hvad kræves hos en Gymnastiklærer, der skal fylde sin Plads?

Han maa have:

1) Agtelse for og Lyst til sin Gærning.
2) Tilstrækkelig Almendannelse.
3) Et vist Maal af legemlig Udvikling.
4) Praktisk og teoretisk Kændskab til Gymnastik.
5) En god Kommando.
6) En bestemt Optræden.
7) Et hurtigt Øje.
8) Livlighed.

105.

Hvorfor maa man have Agtelse for og Lyst til sin Gærning?

Fordi han kun saaledes kan have Drivkraft til et stort, tidt frivilligt Arbejde i det Almenes Tjeneste. Lavere Bevæggrunde, f. Ex. Forfængelighed, leder let i fejl Retning; han bliver i saa Fald fristet til at lade de ringere begavede sejle deres egen Sø og fortrinsvis arbejde med dem,

der har de gode Anlæg, og stræbe efter at bibringe disse udvalgte et større eller mindre Maal af Kunstfærdighed uden at tage Hensyn til, at der derved skydes uden om Gymnastikens Maal. Hvad Nachtegall skrev i Slutningsparagrafen af den første danske militære Gymnastikinstruktion (1805) om Krigeren, har Gyldighed nu og fremdeles, og det ogsaa for ikke-militære. Nachtegall udtaler sig saaledes: „Det er under Krigerens Værdighed at anvende og forøde Tid og Kræfter i det latterlige Øjemed at lære Kunstfærdigheder for at falde i Øjnene eller stille sig til Skue derved. Hans fornuftige Øjemed bør det være at øve og danne sit Legeme, til Gavn for Staten og sig selv, og at sætte sin største Ære i at anvende alt for at nærme sig dette vigtige Maal." *)

106.

Hvorfor maa han have tilstrækkelig Almendannelse?

Fordi Besiddelse heraf støtter ham i Arbejdet indadtil og øger hans Anseelse udadtil, altsammen til Gavn for den Sag, i hvis Tjeneste han har stillet sig.

107.

Hvorfor maa han have et vist Maal af legemlig Udvikling?

Fordi hans Gærning er anstrængende og kræver Udholdenhed.

---

*) Fremhævelserne er af Nachtegall.

108.

Hvorfor maa han have praktisk Færdighed og teoretisk Indsigt i Gymnastik?

1) For at han kan bedømme andres Kraft og forskellige Legemsanlæg og være nogenlunde sikret imod at komme til at foreskrive Øvelser, som Eleverne enten ikke kan udføre eller kun udføre paa en Maade, der ikke bringer dem noget Gavn.

2) For at han kan være i Stand til at forklare Øvelserne, samt selv at udføre disse, naar saadant gøres nødigt.

3) For at Undervisningen kan gaa flinkt fra Haanden, idet han maa have Kommandoordene paa rede Haand uden at være nødt til at læse dem op af en Bog.

4) For at Kommandoen til hver enkelt Øvelse kan faa sin rette Karaktér (hurtig, langsom).

5) For at han kan have et klart Blik for Fejlene i Øvelsers Udførelse og bedømme de forskellige Fejls større eller mindre Indflydelse.

6) For at han ikke saa let skal forledes til at misbruge Elevernes Taalmodighed og Opmærksomhed ved f. Ex. at lade dem udføre en lang Række af Øvelser paa Stedet uden Afbrydelse og kort Hvil.

109.

Hvorfor skal han føre en god Kommando?

Fordi en god Kommando i betydelig Grad letter Eleverne Udførelsen, fremmer Livligheden

og er en Betingelse for Samtidighed i Øvelsernes Udførelse.

110.

Hvorfor skal han være bestemt i sin Optræden?

For at vænne Eleverne til hurtigt og punktligt at udføre de givne Befalinger, og derved styrke Disciplinen og undgaa Tidsspilde. Af samme Grund maa han beflitte sig paa at udtrykke sig med den størst mulige Korthed og Tydelighed.

111.

Hvorfor maa han have et hurtigt Øje?

For at han straks kan opdage Fejl og Mangler og saaledes hurtigst faa dem fjærnet.

112.

Hvorfor maa han være livlig?

For at han i Ord og Gærning tit og ofte kan gribe fremmende ind i Arbejdet, og ved sit eget Exempel paavirke Eleverne.

X. Undervisningen.

113.

I hvilke Retninger falder Undervisningen?

1) At forklare (forevise) Øvelser.
2) At kommandere dem.
3) At opmuntre Eleverne.
4) At rette Fejl.
5) At vogte Eleverne for Overanstrængelse og Skade.

114.

Hvorledes skal en Øvelse forklares?

Tilstrækkelig tydeligt, men dog kort. Hvor længere Forklaring er nødvendig, maa Eleverne ikke holdes i nogen anstrængende Stilling imens.

115.

Er det heldigt, at Læreren selv gør Arbejdet med?

Ikke som Regel, da det er af overmaade stor Betydning, at han al Tid har Opmærksomheden henvendt paa Eleverne. Men tidt virker hans Udførelse af en Øvelse bedre og hurtigere end en lang Forklaring og er da at anbefale. (Jfr. Spm. 112.)

116.

Af hvilke Dele bestaar Kommandoen?

At Underretnings- og Udførelseskommandoen, mellem hvilke der skal være et Ophold.

117.

Hvad er Kommandoens Bestemmelse?

Underretningskommandoen angiver, *hvad* der skal udføres. Den skal udsiges højt og tydeligt som almindelig Tale eller som en Mellemting mellem Tale og Sang. Den skal skærpe Opmærksomheden og vække færdig Vilje.

Udførelseskommandoen angiver, *naar* det kommanderede skal udføres, og den skal ved langsommere eller hastigere Tonefald udtrykke, om Øvelsen skal udføres langsomt eller rask.

Allerede den Maade, hvorpaa Underretningsordene fremsiges, bør dog noget angive Øvelsens

Karakter. Med Underretningskommandoen lige som spændes Buen, med Udførelseskommandoen trykkes der af.

118.

Paa hvilken Maade sjuskes hyppigst med Kommando?

Ved at lade Underretnings- og Udførelseskommandoen gaa ud i et, ved stadig at lade Opholdet have samme Længde og i det hele ved at kommandere alt for udtryksløst. (Jfr. Spm. 112.)

119.

Hvilken særlig Form af Udførelseskommando bruges mest?

Tælling.

120.

Hvad er Reglen for Anvendelse af Tælling?

Tælling anvendes overalt, hvor der kan vindes større Simpelhed eller større Bestemthed ved det, saaledes ogsaa ved alle Øvelser, der med Fordel kan *gentages rytmisk*. Til at begynde med tæller Læreren, men senere tæller Eleverne. Disse sidstes Tælling gaar efterhaanden, om ikke straks (voksne), over til at blive uhørlig.

121.

Hvorfor bør Læreren opmuntre Eleverne?

For at han kan faa alle og navnlig ogsaa de legemlig eller aandelig svage (forsagte) til at arbejde efter Evne og med godt Mod.

122.

Hvorledes kan der opmuntres?

Dels ved at gyde Mod i dem, der trænger dertil, hvad der bl. a. ogsaa sker ved at give dem Lejlighed til at overvinde mindre Vanskeligheder. Dels ved opmuntrende Tilraab under Øvelserne og ved rosende Bemærkninger til de flittige.

123.

Hvad tjener Læreren til Rettesnor, naar han skal rette Fejl?

De givne Bestemmelser for Øvelsernes Renhed, særlig for *Retstillingens*, idet en Øvelse for at være rigtig skal slutte sig saa vidt mulig til denne Grundstilling (jfr. Spm. 74 og 75).

124.

Hvorledes rettes Fejl?

Paa forskellig Maade, men al Tid i opmuntrende Tone og Hensigt:

1) *Medens* den paagældende Øvelse udføres, og da enten

a) mundtlig, men *kort*. Her kan alle tage sig Rettelsen til Indtægt. Forevisning kan undertiden ledsage denne Art af Rettelse;

eller b) med Haanden, støttende, men *kort*. Dette bliver Enkeltmands Rettelse.

2) *Efter* at den paagældende Øvelse er udført, og da enten

a) mundtlig, med eller uden Forevisning. Denne Art af Rettelse kan gælde alle,

og den bruges, naar en længere Redegørelse er nødvendig;
eller b) med Haanden, gældende saadanne Enkeltmænd, der gør sig skyldige i mere omfattende Fejl.

125.

Hvad har Læreren at gøre, naar der spores Slaphed i Opmærksomhed eller Holdning? (Jfr. Spm. 10,8₆ og 127.₃.)

Indskyde passende Øvelser, som sigter til at afhjælpe de iagttagne Mangler.

Ex. paa saadanne Mangler: fejl Fodvinkel — Hovedets Fremskydning — urigtig Stilling af Arme og Hænder — Mangel paa Opstrækning — Ubestemthed i Takt o. s. v.

Øvelser, der herved kan blive Tale om at indskyde, er exempelvis:

Fodslutning og Fodudvridning — Hovedbøjning — „Rør!“ hurtigt vexlende med „Ret!“ — Vendinger, enten alene, eller fulgt af et til tre Marschskridt — Rækkeslutning, Rækkeaabning — Ind- og Udrykning (ogsaa med Ombytning) — et Skridt til den ene og et til den anden Side med flere Taktøvelser. (Jfr. Spm. 126.)

126.

Hvor vidt Spillerum kan der i en Gymnastiktime gives den umiddelbare Munterhed, som faar Lov til at ytre sig i Leg og fri Idræt?

Den maa ingenlunde ønskes borte. Men naar som helst der kommanderes „Ret!“, maa der være fuld Stilhed og Opmærksomhed, der bibeholdes,

indtil der kommanderes „Rør!". Mærker Læreren, at Elevernes Interesse under Øvelserne gaar i uvedkommende Retninger, kan han atter fange den ved pludselig at skifte med Kommandoordene „Rør!" og „Ret!" eller ved at indskyde Ordningsøvelser eller andre saadanne samlede Øvelser, der netop kræver spændt Opmærksomhed. En kort Bemærkning om Arbejdets Alvor kan undertiden være paa sin Plads; men under sine Bestræbelser for at fremme Disciplin, maa Læreren vogte paa sig selv, at han ikke selv taber sit gode Humør, medens han dæmper lidt paa de andres, ikke bliver utaalmodig, gnaven eller hidsig. (Jfr. Spm. 110, 112 og 125.)

127.

Hvorledes vogter Læreren Eleverne for Overanstrængelse og Skade?

1) Ved at iagttage rigtig Orden og Sammenhæng i Dagsøvelserne.
2) Ved ikke at drive den enkelte Øvelse for vidt, men mindes, at hér er noget for lidt bedre end noget for meget.
3) Ved at lægge Mærke til Elevernes Anstrængthed. Træthed er en Maaler for Anstrængelse. Tegn paa betænkelig Anstrængelse kan bestaa i Bleghed eller i stærk Hjærtebanken, Forpustethed.

Viser det sig, at stærk Anstrængelse er indtraadt, gives ikke straks „Rør!". Men der foretages beroligende Øvelser, saasom Aandingsøvelser, Marsch paa Taa, alm.

Marsch, lettere Benøvelser; ogsaa Ordningsøvelser kan bringes i Anvendelse. (Jfr. Spm. 58).

4) Ved at sørge for god Modtagning overalt, hvor saadan er paa sin Plads.

128.

Hvorledes forholder man sig ved Undervisning af store Hold?

For saa vidt Deltagerne ikke staar paa samme Standpunkt, deles de i *Troppe*, saaledes at alle ens udviklede kommer i samme Trop til fælles Indøvelse, for saa at følges ad trinvis opad. Denne Fremgangsmaade kaldes at „individualisere tropsvis". Ved Tropsinddelingen er det ikke paalideligt at lægge *Alders*hensyn til Grund.

Ved Undervisningen af store Hold letter man sig Arbejdet ved fortrinsvis at holde sig til de mest virkningsfulde og bestemte Øvelser.

XI. Tillæg.

129.

I hvilket Forhold staar Leg og Idræt til den ordnede Gymnastik?

Begge giver, som Gymnastiken, Bevægelse; fri, men ikke i tilstrækkelig Grad korrigerende Bevægelse (jfr. Spm. $16_{,3}$ og 26). Leg er forfriskende for det unge Sind, lige som, omvendt, Glæden hos sund Ungdom ofte faar sit Udtryk og Afløb netop i Leg. Men Legen har ikke, naar den skal beholde sin naturlige Frihed og Friskhed, de mange Vanskeligheds- eller Lethedsgrader, som Gymnastiken har, og derfor gaar det tidt saaledes, at de svageste, der netop trænger mest til Udbytte, enten ikke kommer til at lege med eller kun kommer til at spille en underordnet Rolle i Legen.

Leg og Idræt udvikler Opmærksomhed, Ævne til at vælge det rette Øjeblik, Hurtighed i Løb, Udholdenhed, Ligevægt, endvidere Styrke, Smidighed, Sikkerhed i at ramme et Maal m. m. Det er derfor ønskeligt, at Leg og Idræt kan i nogen Udstrækning træde i Gymnastikens Tjeneste og komme til at virke fuldstændiggørende mellem de formbundne Øvelser. (Jfr. Spm. 33).

Det hører med til en god Ledelse af Gymnastik at lægge Legen ind deri for de yngres vedkommende og Idrætten for de ældre, fuldt udvikledes. Naarsomhelst Læreren bestemmer,

maa der dog paa Kommandoordet „Ret!“ kunne gaas over til formbunden Gymnastik. Selve den egenlige Gymnastik tæller i øvrigt mange Øvelser. der, som de fleste Spring o. m. a.. har noget af Legens Mærke.

130.

Hvilke Lege er særlig at anbefale?

Løbelege. Fangelege og Kamplege. For stillesiddende og lign. Ungdom er ogsaa Bære-. Skyde- og Trækkelege gode.

Endvidere Boldspil (Kastelege) som Kricket, Lang- og Fodbold m. fl.

131.

Hvilken Idræt er den bedste for unge, kraftige, vel udviklede Mænd?

Vaabenøvelser. især Floretfægtning og Hugning. drevet saaledes. at Gymnastikens Krav paa Ligesidighed. smuk Form m. m. ikke tilsidesættes.

Betragter man Vaabenøvelse som en militær Øvelse (Stridsøvelse) og lægger hele Vægten paa den egenlige Vaabenfærdighed (Angrebs- og Forsvarsdygtighed). da maa den fra Gymnastikens Side regnes til de „anvendte Øvelser“.

132.

Hvilke andre anvendte Øvelser kan nævnes?

Ridning. Roning. Skydning. Skøjteløb. Svømning o. fl. a. Mange af denne Slags Øvelser har stort Værd. Men navnlig vilde det være at ønske, at Vandet ved vore Kyster kunde blive meget mere benyttet som Ungdommens Tumleplads. end Tilfældet nu er.

Den egenlige Gymnastik tæller adskillige Øvelser, der ifølge deres Natur gærne kunde kaldes „anvendte“ (som mange Spring, Klavringer m. fl.).

133.

Hvorledes forholder det sig med de „Legemsøvelser“, der tilhører det borgerlige Erhværvsliv?

De forskellige Haandfærdigheder m. m., der forekommer i Landbrug, Haandværk o. s. v., har i mange Tilfælde en stor udviklende Betydning. Men for at kunne bruges i den ordnede rationelle Gymnastiks Tjeneste maatte der først gives dem en bestemt Plads i Systemet. (Jfr. Spm. 1, 4, 17, 32 m. fl.). Gymnastiken har dog næppe meget at hente hos dem; de derimod meget at lære af den. Det vilde saaledes være saare gavnligt, om Gymnastikens Anvisninger paa *gode* Stillinger (Arbejdsstillinger) m. m. kunde blive tagne til Følge af Landmanden bag hans Plov, Snedkeren ved hans Sav, Skriveren ved hans Pult, Studenten ved hans Bog o. s. v. Det vilde sætte sig Spor i Retning af baade Skønhed og Sundhed. Og det vil vel ogsaa en Gang i Tiden opnaas, at Gymnastiken i nogen Maade kan blive som en Surdejg for alt borgerligt Arbejde, næmlig naar vi kommer dertil, at Fremtidens Landmænd, Skrivere, Haandværkere o. s. v. alle har taget Del i god Gymnastik i deres Ungdom.